

JAK ZVLÁDNOUT STUDIUM VŠ



Pavel Štursa

Vítám vás a přeji vám příjemný den!

**60 % studentů
kombinovaného studia
loni na EF JU nedokončilo
1. ročník a nekvalifikovalo
se do „dalšího kola“.**

STROJ ČASU



Představte si, že lze vrátit čas...

CO kdyby věděli, by jim POMOHLO?

**Studijní selhání slovy
studentů samotných:
„Mám slabou vůli“**

**Opravdu
„slabá vůle“?**

FAKTORY VÝKONU

...vůle, disciplína – soustředění – studijní postupy, dovednosti, umění „se učit“ – motivace vnitřní, vnější – časový tlak – pomoc, podpora z okolí – kvalita podkladů, materiálů – vlastní kondice – podmínky k učení (klid, vhodný prostor) – sebevědomí, emoce, stres – dobré zorganizování si podkladů - vhodné postupy učení – sebeorganizace, plánování...

Vzorec soustředění

$$K = (M\text{☹} + M\text{☺}) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

K = koncentrace

M☹ = negativní motivace

M☺ = kladná, pozitivní motivace

V = vůle

N = návyky, (studijní) dovednosti

S = stav (aktuální kondice)

O = okolí, podmínky pro učení

U kombinovaného studia

$$K = (M\text{☹} + M\text{☺}) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

S = stav (aktuální kondice)

O = okolí, podmínky pro učení

**Většina z neúspěšných studentů KS
nezvládla boj S ČASEM a s limity
vlastních FYZICKÝCH SIL A KAPACIT.**

OBSAH TÉTO PREZENTACE

- 1. Časová sebeorganizace, osobní time management**
- 2. Zdárné učení samotné**
- 3. Motivace, emoce, stres**

... Otázky, diskuze

1. ČASOVÁ SEBEORGANIZACE

Typické chyby, kterým bude dobré se vyhnout:

- Nosím vše jen v hlavě.
- Schází předstih, prevence.
- Odkládám velké úkoly.
- Nerozlišuji důležitost a naléhavost.
- Nemám jasně určené své priority.
- Necháávám se během soustředění vyrušovat.
- Málo pečuji o kondici, motivaci a emoce.



Chyba: Nosím vše jen v hlavě.

Možné důsledky:

- Stále nosím v hlavě TÍHU nesplněných úkolů, nevypnu a NEODPOČINU SI.
- Někdy na něco zapomenu.
- Nemám na očích podklady pro rozhodování, co je teď nejdůležitější – pak může váznout předstih, prevence..



Co s tím?

Tíha úkolů: VEN Z HLAVY!!!

Jak? Pišme si!

**Kam? Pořídíme si pro sebe vhodný
diář či plánovací pomůcku.**

Doporučení: Při otevření diáře (či plánovače) je lepší mít na očích týden, než den.

VHODNÁ PLÁNOVACÍ POMŮCKA

- **obsažná a zároveň jednoduchá, přehledná**
- **potřebuji hned vědět, KAM v systému záznam patří, abych ho mohl opět lehce vyhledat**

--

--	--	--	--	--

VHODNÁ PLÁNOVACÍ POMŮCKA

a její používání může vyřešit chyby 1.-3.

**(Nosím vše jen v hlavě - schází předstih,
prevence - odkládám velké úkoly...)**

**Abych se mohl velkým úkolům věnovat s
dostatečným předstihem, potřebuji je mít na
očích!**



Chyba: Odkládám velké úkoly.

Možné důsledky:

- Pak se to nakupí a mohu zjistit, že na zdárné splnění úkolu už je málo času.
-
-



Co s odkládáním?

Položme si otázku:

Kdybych začal, jaký by byl první krok?

Chyba: Nerozlišuji NALÉHAVOST a DŮLEŽITOST

Možné důsledky:

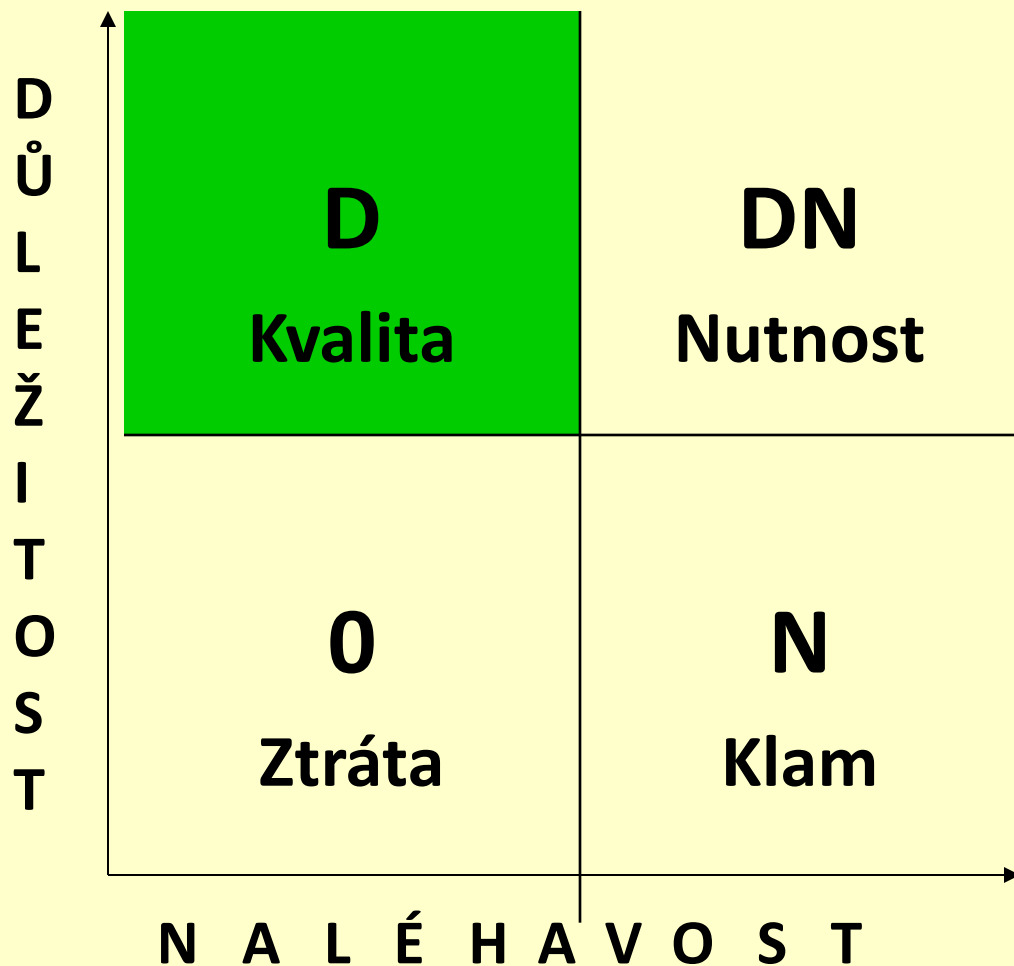
- Mnoho dělám, málo udělám
- Žiji ve „vleku naléhavosti,“ pořád jen „hasím požáry“
- Zavdělám se sice druhým(?), mé dlouhodobé úkoly však zůstávají stranou
-



V tomto kvadrantu je nejlepší pracovat!

Kvalita
Prevence
Systém

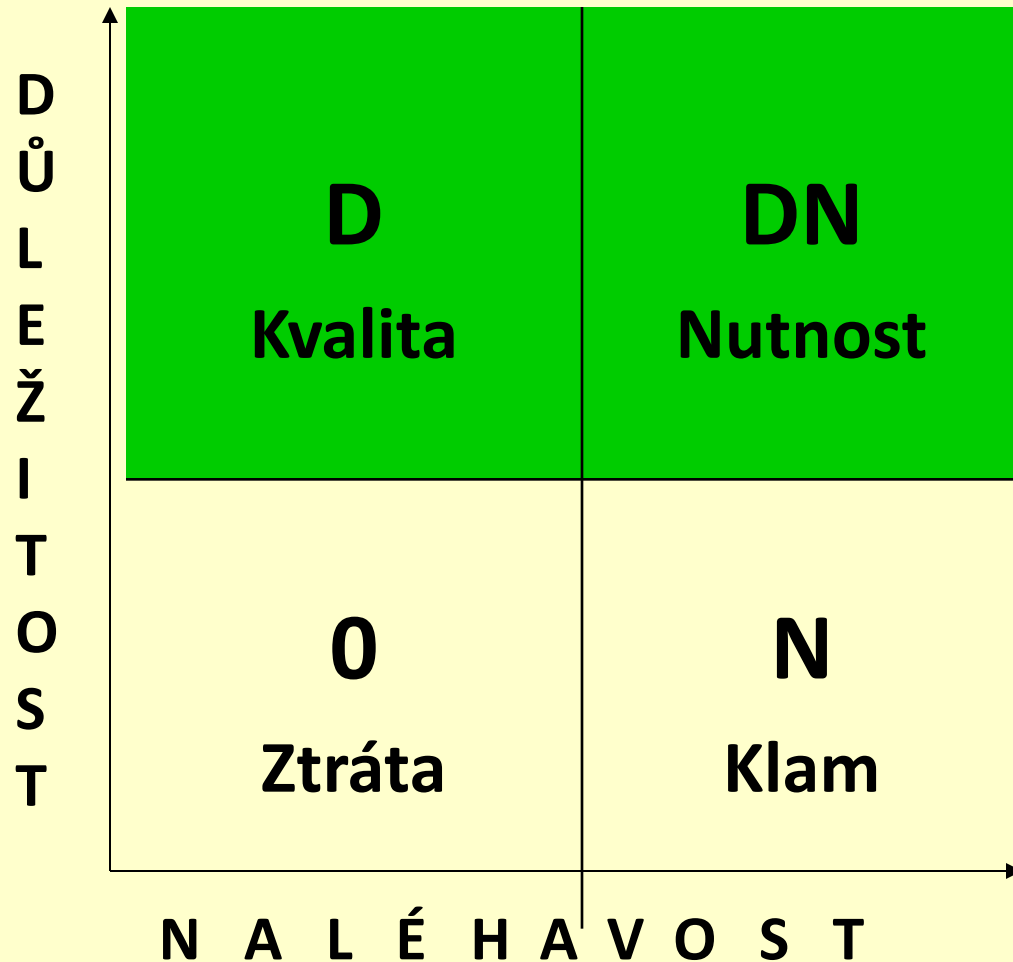
Stres
Chyby
Konflikty



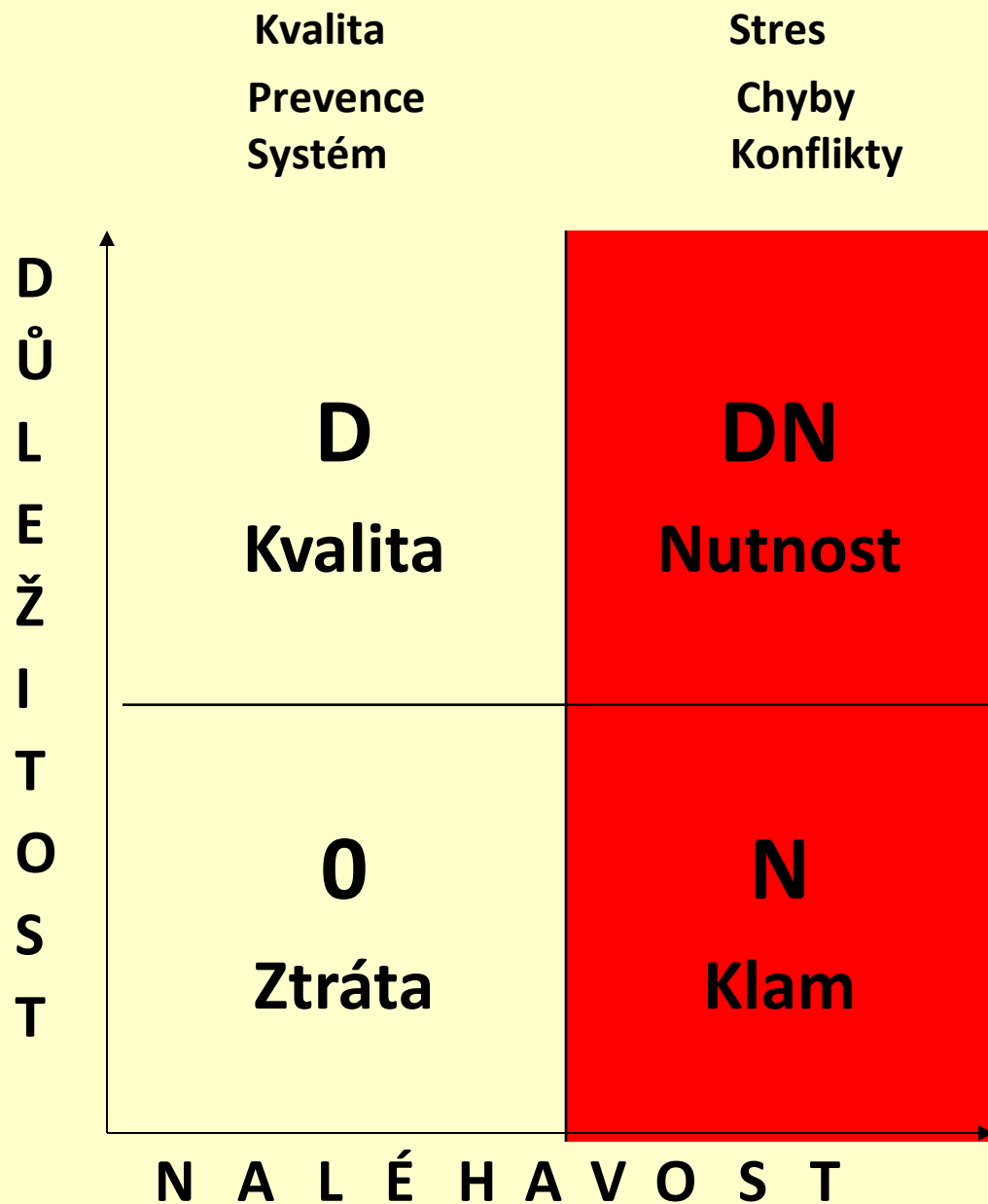
Nejvýkonnější lidé se drží zde: v D a v DN

Kvalita
Prevence
Systém

Stres
Chyby
Konflikty



Méně výkonní lidé se drží zde: v N a v DN



Jak posílit podíl činností v kvadrantu D?

- Rozlišujeme **D** (kvalitu) od **O** a **N** (klamu)
- **O** a **N** jak jen můžem důsledně **ODMÍTEJME, NEDĚLEJME!!!**
- Získaný čas využijme pro **D**
- Dělejme na **D**, jak jen lze
- Preventivním věnováním se **D** současně předejděme části **DN** (neodkládejme, ale rozpracovávejme důležité úkoly)

VYUŽÍVEJME PARETOVO PRAVIDLO 20/80

- Které naše činnosti mají zcela klíčový dopad?
- Které naopak „sežerou“ spoustu času a příliš málo přinesou?

**Chyba: Nemám určené a nemám na
očích své **PRIORITY****



Chyba: Necháám se vyrušovat

- **Stále kolem mne nebo za mnou někdo chodí, něco chce, něco říká...**
- **Stále mi někdo volá nebo posílá SMS**
- **Stále chodí nějaké maily...**
- **Na netu je toho tolik zajímavého! Rady, videa, novinky, vtípky, pozoruhodnosti...**

CO S TÍM VŠÍM?

Nenechme se vyrušovat!

Možná je to tvrdé, ale:

- Naučte lidi kolem vás, že když se učíte, **NECHCETE BÝT RUŠENI**. Pevně se tohoto postoje držte. Ostatní ho časem uznají.
- **VYPNĚTE mobil**.
- Pokud nevydržíte kliknout na maily či na net, **ODPOJTE SE OD INTERNETU**.

Chyba: Málo pečuji o kondici.



Protože mám málo času!

Tím nastává bludný kruh...

Málo pečuji o kondici...

Co s tím?

Fyzikální 😊 metafora:

$$A = P \cdot t$$

Práce = výkon x čas

Soustředíme se na **kvalitu** času pro sebe,
regeneraci a obnovu sil!

UČENÍ = MUČENÍ?

$$K = (M \text{☹} + M \text{☺}) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

1. Vůle a motivace: jak s nimi?
 2. Sebevědomí, emoce, stres
 3. Zdárné učení samotné
 4. Časová sebeorganizace
- ... Otázky, diskuze

(VŮLE + NÁVYKY, DOVEDNOSTI)

Jak významný je podíl **VŮLE
na zdařilém výkonu?**

Je **VŮLE opravdu tak klíčová?**

VŮLE? Ano, avšak...

- Vůle je „konstanta“
- Když se už snažím, tím, že se snažím ještě víc, leckdy výkon nezvýším – mohu se jen ocitnout ve vnitřním tlaku, napětí, v „křeči“...
- Vůle je „omezený zdroj“ – může se vyčerpat
- Ano, vůle je potřebná pro **rozjezd** činnosti a pro osvojování nových dovedností a návyků
- Během činnosti samé pak víc než nasazení vůle pomůže **uvolněné soustředění** a **vhodný pracovní postup (dovednost)**.

**Jaké učební postupy
volit, abych se naučil?**

Člověk si obvykle zapamatuje

10% toho, co slyší

15% toho, co vidí

Člověk si obvykle zapamatuje

10% toho, co slyší

15% toho, co vidí

20% toho, co vidí a slyší zároveň

40% toho, o čem **diskutuje s ostatními**

80% toho, co přímo **zažije nebo dělá**

90% toho, co se **pokouší naučit druhé**

**Co z toho plyne pro volbu
učebních postupů?**

**Pouze si číst skripta nebo
poznámky z přednášek (a
snažit se čtené pamatovat)**

**= postup s velmi nízkou
účinností!**

**Jak si uzpůsobit, uspořádat
téma/učivo, aby je můj
mozek byl s to uchopit?**

KAPACITA POZORNOSTI



4 - 5

**objektů a vztahů
je lidský mozek schopen
vnímat v jednom okamžiku**

STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL

XXXXXX

XXXXXX XX

XXXXXX XX

XXXXXX XX

XXXXXX

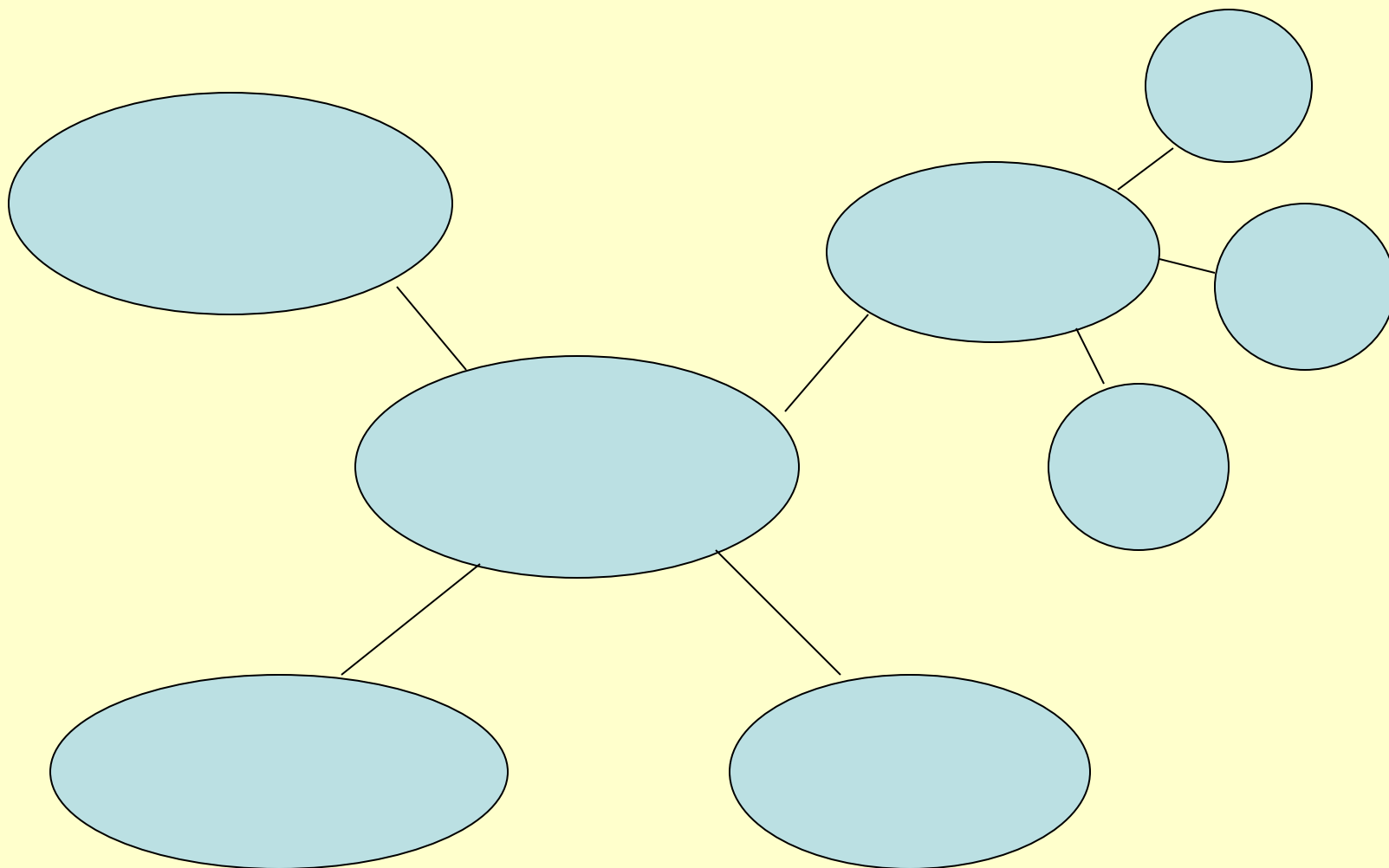
XXXXX XX

XXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

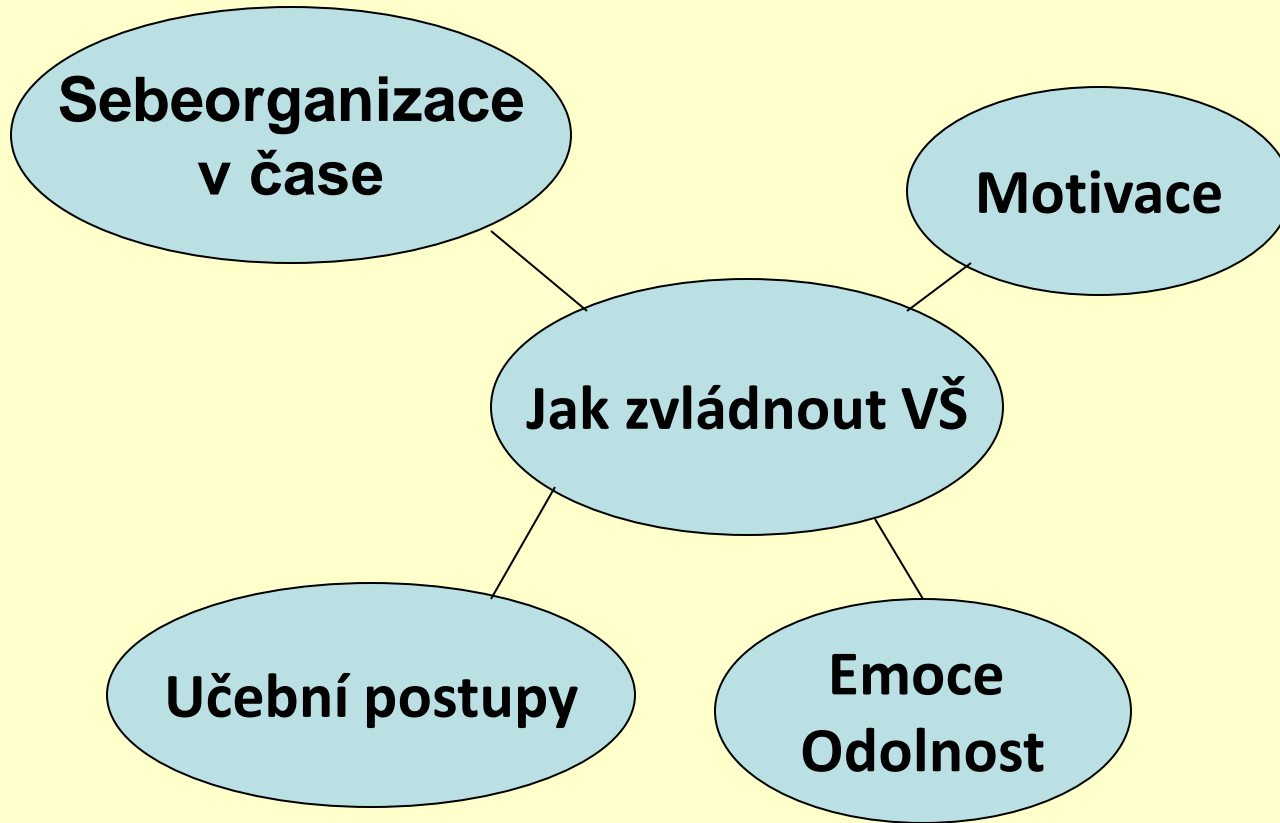
XXXXX

XXXXXX XX

STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



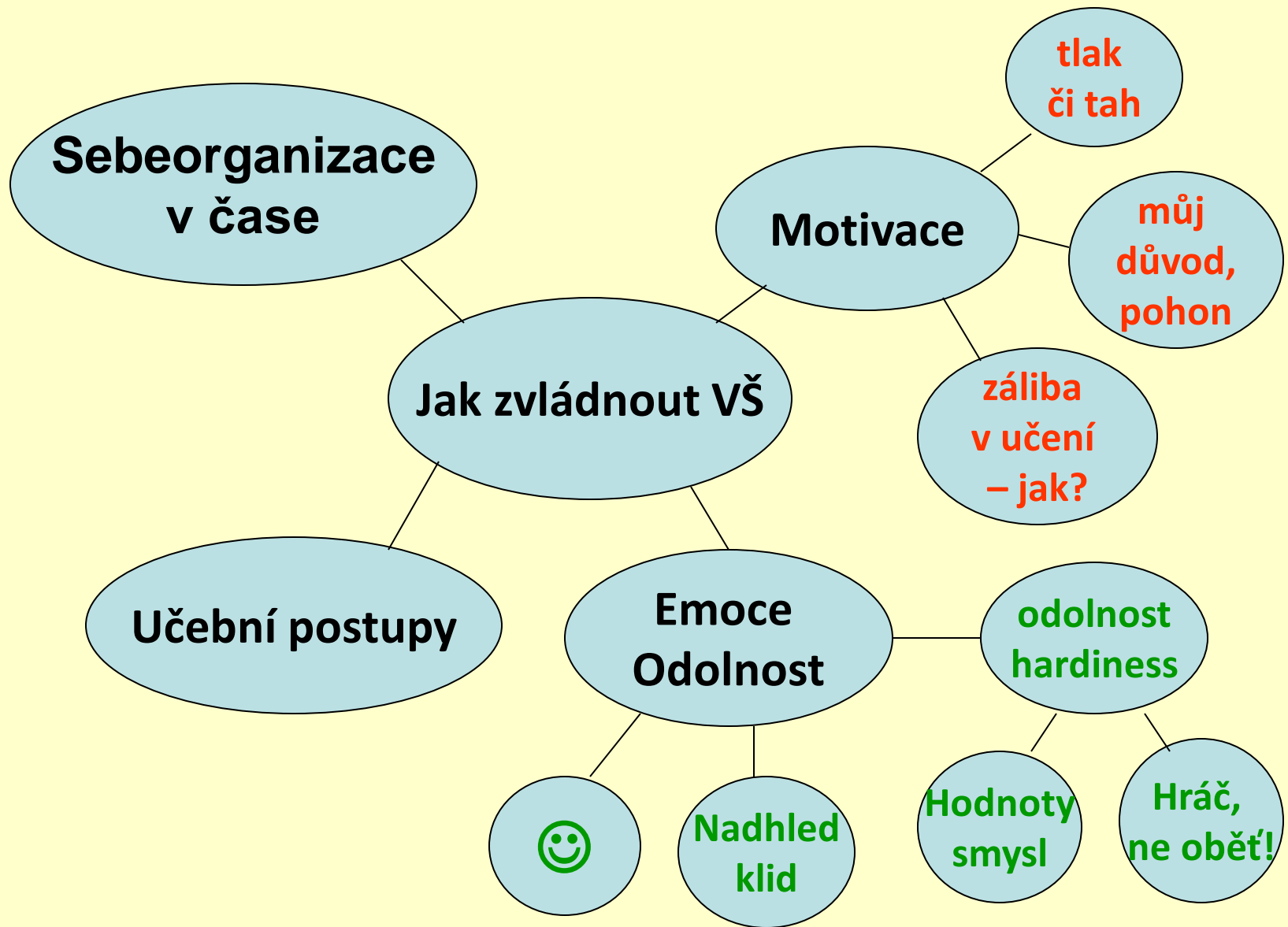
STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL

**NEJLÉPE UČINÍM, KDYŽ STRUKTURU
UČIVA SVÉMU MOZKU DODÁM
VLASTNÍ AKTIVNÍ ČINNOSTÍ!**

Viz. **80%** toho, co přímo **zažije nebo dělá!**



MOZEK UVÍTÁ, když

- si sám „**POSKLÁDÁM**“ materiál, ze kterého se budu následně učit
- Nejlépe z více zdrojů (rozdíl tvoří informaci!) – přednáška, skripta, net....

Příklad: Také jste si někdy dávali před písemkou dohromady „tahák“, abyste pak zjistili, že ho vlastně již nepotřebujete?



MOZEK UVÍTÁ, když

- si k tématu vytvořím živou **SMYSLOVOU PŘEDSTAVU** (zrakové, sluchové, čichové vjemy) reality, ke které se téma vztahuje

Tzn. Zkušenost z **PRAXE NAD ZLATO!**

Jak jen lze, propojujeme učivo s reálným životem.



MOZEK UVÍTÁ, když

- **použijí specifické učební postupy, např.**

PQ4R

P = preview, náhled, Q = otázky, R = čtení, R = reflect, zamyšlení, R = receite, hlasité převyprávění, R = review, zopakování

(viz. Velká kniha technik učení, tréninku paměti...)

CO VYPLÝVÁ PRO UČENÍ Z TĚCHTO PRINCIPŮ?

Člověk si zapamatuje

- **40%** toho, o čem **diskutuje s ostatními**
- **80%** toho, co přímo **zažije nebo dělá**
- **90%** toho, co se **pokouší naučit druhé**

ZAPAMATOVÁNÍ

Převod nově naučeného z **PRACOVNÍ** do
DLOUHODOBÉ paměti

nastává teprve **znovuvybavením** si,
„zopakováním“ si vštípeného, naučeného
S Odstupem Několika hodin!

Nejdéle druhý den. Pokud tak neučiním, učivo se nepřevěde krátkodobé (pracovní) do dlouhodobé paměti a **beze stopy zmizí...**

„Motivace a vytrvalost jsou víc než nadání.“

- 1. Časová sebeorganizace, osobní time management**
- 2. Zdárné učení samotné**
- 3. Motivace, emoce, stres**

MOTIVACE = POHON

M 😞 - nepříjemné důsledky neúspěchu

M 😊 - benefity úspěchu

Co působí silněji?

„Já lépe pracuji ve stresu...“

Rozlišujme však:

POHODA – TLAK – STRES



MOTIVACE V ČINNOSTI

**Nejlepších výkonů dosahují lidé,
kteří vykonávají činnost **pro ni
samotnou (!)****

**Pro dobré pocity,
které při ní prožívají.**

Otázka řečnická

Jestliže tedy nejlepších výkonů dosahují lidé, kteří vykonávají činnost **pro ni samotnou...**

...co z toho plyne pro motivaci pro studium a učení?

Mějme učení rádi!

Najdeme si na něm něco,
co nás TĚŠÍ.



(M☹ + M☺)

se nesmí rovnat nule:

Na čem můžu postavit svou motivaci já?

Jaký je MŮJ důvod ke studiu a učení?

CO učením můžu získat?

CO mi pomůže mít učení rád/-a?

SEBEVĚDOMÍ, DOBRÉ POCITY, ŽÁDNÝ STRES

- **Proč?**
- **Jak to zařídit?**

ZÁTĚŽOVÁ ODOLNOST

Výzkum fenoménu

NEZDOLNOSTI

„HARDINESS“

(Susanne Kobasa, od r. 1979)

Postoje v zátěži

Oblast	☹ Průměrní lidé	Odolní, „nezdolní“ 😊
Změny	„...potíž, problém“	CHALLENGE V čem je to pro mne výzvou, příležitostí? Co se na tom můžu naučit?
Vliv	- „musím“, pocit malého vlivu na chod věcí - „Oběť“ okolností	CONTROL Otázky místo tlaků a povelů Vědomí svobodné volby, HRÁČ
Smysl	hic sunt leones	COMMITMENT Vědomí „proč“, život v kontaktu s prožívaným smyslem a hodnotami

Sebevědomí, emoce, stres - shrnutí

Hardiness:

- **Ne potíže, ale příležitosti: „otočme“ si věc v hlavě tak, abychom na ní vnímali to dobré.**
- **Budme hráčem/tvůrcem, ne obětí okolností!**
- **Uvědomme si své hodnoty a držme se jich. Hodnoty použijeme jako kotvu, oporu i jako motor.**

Dále:

Optimismus. Humor. Nadhled. Klid.

ROZVOJ PSYCHICKÉ KONDICE, ODOLNOSTI A SPOKOJENOSTI

„Zákon prvního dojmu“

VŠE ZAČÍNÁ **MYŠLENKOU**

- na jejím základě povstává **emoce** a má **reakce** na situaci - co udělám..
- z činů povstávají **postoje** a **zvyky**...

**Tedy: Staňme se tvůrci ve vztahu ke svým
myšlenkám.**

Shrnutí: Nejčastější chyby

- Schází mi celkový **přehled o situaci a potřebný nadhled**. Možná proto, že jako cenného pomocníka nevyužívám diář či plánovací pomůcku.
- Nemám jasně (dobře, vyváženě) určené své **priority**.
- Nerozlišuji **důležitost a naléhavost** a dostávám do vleku okolností.
- Tím pádem většinou stále jen **něco „hasím“** a velké, klíčové úkoly **odkládám**.
- Tím **schází předstih, prevence**, časová rezerva.
- Tím, že nosím vše jen v hlavě, úkoly v čase pro odpočinek z hlavy **„neodkládám“** a narůstá **stres**.
- Nechávám se během soustředění **vyrušovat**.

Shrnutí: Nejčastější chyby II.

- V přípravě na zkoušku čerpám **jen z jednoho** zdroje.
- **Čtu** si skripta či učebnici a mám za to, že se tím **učím** 😊. I když mi to moc nejde, nepídím se **po jiných učebních postupech**.
- Nově osvojené záležitosti, vědomosti si s odstupem několika hodin **nezopakují**. Pak se divím, že si skoro nic **nepamatuji**. 😊
- Místo toho, abych se z něj **poučil a odrazil** se od něj, dopouštím, aby případný dílčí neúspěch **nahlodával** mé **sebevědomí**.
- Celkově v seminářích, přednáškách, ve škole s vyučujícími i s kolegy málo **využívám možnost s druhými mluvit** a tím si věci průběžně **vyjasňovat**
- Nedostatečně buduji a využívám **vzájemnou podpůrnou vztahovou a komunikační síť** s vyučujícími a ostatními studenty.
- Málo pečuji o svou **motivaci** – málo pracuji se svými důvody a vnitřními zdroji... Málo pečuji o svou **fyzickou a psychickou kondici**.

Jak studium zvládnout?

Úspěšní se učí z vlastních chyb. Ještě účinnější a rychlejší však může být učit se z chyb druhých 😊, z chyb předchůdců.

- Týkají se mne některé z typických chyb, uvedených v předchozích dvou oknech?
- Ano?
- Inspirujme se principem 20/80. Vyberme ty, jejichž odstraněním můžeme nejvíc získat.

A POJĎME NA TO JINAK...

Pro další inspiraci

UČENÍ:

Kolektiv: **Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace.** Grada, 2009

Kossak, H. Ch.: **Jak se snadno učit a více si pamatovat.** Grada, 2012

Kahn, N. B.: **Jak efektivně studovat a pracovat s informacemi.** Portál, 2001

Babauta, L.: **Soustředění.** Jan Melvil Publishing, 2011

MOTIVACE:

Pink, D.H.: **Pohon.** Anag, 2011

Motivace, tajemství pevné vůle (video YouTube)

EMOCE, STRES, ODOLNOST:

Suchý, P.: **Pozitivní emoce.** Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě. Grada 2012

Nürnbergger, E.: **Jak získat vnitřní klid a rovnováhu.** Grada 2011

Praško, J.: **Proti stresu krok za krokem.** Grada 2008

Ellis, A.: **Trénink emocí.** Portál 2002

Geist, B.: **Autogenní trénink.** Vodnář 2004

Pro další inspiraci II.

HODNOTY, ODPOVĚDNOST, OSOBNÍ ROZVOJ:

Kofman, F.: **Vědomý business**. Portál 2010 (ze oběť versus hráč/tvůrce)

Covey, S.: **7 návyků skutečně efektivních lidí**. Management Press 2008

Sprenger, R. K.: **Princip zodpovědnosti**. Cesty k motivaci. Pragma, 2...?

ČASOVÁ SEBEORGANIZACE – TIME MANAGEMENT:

Allen, D.: **Mít vše hotovo**. Jan Melvil Publishing 2008

Covey, S.: **7 návyků skutečně efektivních lidí**. MP 2008 ([návyk 3](#))

Covey, S.: **To nejdůležitější na 1. místo**. Management Press 2009

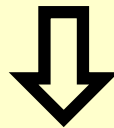
Pacovský, P.: **Člověk a čas**. Grada 2006(?)

Knoblauch, J.: **Time management**. Grada 2006

Koch, R.: **Pravidlo 80/20**. Management Press 2008

Tracy, B.: **Snězte tu žábu!** Anag 2007

Otázky, diskuze:
www.pavelstursa.cz



kontakt

**Děkuji vám za pozornost a
přeji vám hezké a
úspěšné dny!**

